

# [ 平成31年1月の献立表 ]

今月の目標『学校給食の歴史と役割を知ろう』

港区立青山中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1食あたりの たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 水	ハヤシライス	○	★豚こま	米 サラダ油 バター 小麦粉	にんにく 生姜 セロリー 玉葱 人参 マツシユルーム トマト缶 グリンピース	赤ワイン 食塩 白こしょう トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース 鶏ガラ しょうゆ	781 kcal
	野菜とコーンのスープ	○	★無添加ベーコン	でんぶん	生姜 玉葱 人参 とうもろこし缶	鶏ガラ 食塩 白こしょう しょうゆ	24.1 g
	果物(さんふじ)				りんご(さんふじ)		20.4 g
10 木	焼き鳥ごはん		鶏肉 刻みのり	米 サラダ油 三温糖	人参 ごぼう 生姜 ねぎ	しょうゆ 水 酒 本みりん	838 kcal
	すまし汁(小松菜・えのき)	○	だし昆布		えのきたけ こまつな	けずり節 天塩 しょうゆ	30.6 g
	おしろこ白玉(豆腐入)		絹ごし豆腐 あずき	白玉粉 三温糖		天塩	12.4 g
11 金	フレンチトースト		調理牛乳 ★たまご ★生クリーム	食パン 上白糖 バター 粉糖		バニラエッセンス	806 kcal
	ハンガリアシチュー	○	★豚こま肉 ★パルメザンチーズ	大豆油 じゃがいも バター 小麦粉	人参 玉葱 生姜 グリンピース	鶏ガラ トマトピューレ 食塩 白こしょう カレー粉 粉ローリエ 中濃ソース トマトケチャップ	27.6 g
	クルトン入りコーンポタージュ			食パン サラダ油 上白糖	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし缶 玉葱	酢 天塩 白コショウ	33.0 g
15 火	ご飯			米			745 kcal
	海苔の佃煮		焼きのり	上白糖		しょうゆ 本みりん だし汁	31.0 g
	サバの唐揚げ	○	まさば	でんぶん 小麦粉	生姜	しょうゆ 天塩 酒	20.5 g
16 水	白菜のごま和え			いりごま 三温糖	こまつな ほうさい 人参	しょうゆ 白みそ だし汁	3.3 g
	じゃが芋とわかめの味噌汁		わかめ	じゃがいも	ねぎ	白みそ 赤みそ けずりぶし	
	鶏肉と高野豆腐のごはん	○	鶏こま肉 高野豆腐	米 つきこんにやく 三温糖	干し椎茸 人参 ごぼう	だし汁 けずりぶし 本みりん うすくちしょうゆ 酒 天塩 しょうゆ	736 kcal
17 木	カレー肉じゃが	○	★豚こま 枝豆 冷凍	じゃがいも しらたき サラダ油 三温糖	人参 玉葱	酒 天塩 しょうゆ 本みりん カレー粉 けずりぶし	28.2 g
	キャベツと厚揚げの味噌汁		生揚げ 淡色みそ		玉葱 キャベツ	赤色みそ 水 けずりぶし	17.9 g
	味噌ラーメン	○	★豚ひき肉	蒸し中華めん サラダ油 ごま油	ねぎ にんにく 生姜 人参 玉葱 もやし たらこ ねぎ	天塩 鶏ガラ かつおいわし トウバンジャン 本みりん 清酒 赤みそ こしょう	755 kcal
18 金	中華風パスタサラダ	○	ワンタン皮 大豆油 ごま油 サラダ油 いりごま		人参 きゅうり もやし	しょうゆ 酢 天塩 こしょう	26.6 g
	果物(ネーブル)				オレンジ(ネーブル)		25.0 g
	たまごサンド		★たまご	コッペパン マヨネーズ		天塩 こしょう	4.5 g
21 月	ミートボールシチュー	○	鶏ひき肉 ★たまご	サラダ油 パン粉 三温糖 バター 小麦粉	にんにく 玉葱 人参 キャベツ 生姜 トマト缶 パセリ	鶏ガラ ベイリーフ こしょう ナツメグ 赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 天塩	35.5 g
	小松菜とコーンのソテー			バター	キャベツ もやし こまつな とうもろこし缶	食塩 白こしょう	36.1 g
	チャーハン	○	★豚ひき肉 ★たまご	米 サラダ油 なたね油	生姜 人参 ねぎ	鳥がら 酒 天塩 こしょう しょうゆ 酢	839 kcal
22 火	ジャンボ焼売	○	★豚ひき肉 おから	ごま油 上白糖 でんぶん しゅうまいの皮	生姜 玉葱 干し椎茸	うすくちしょうゆ ガラスープ 天塩 白こしょう しょうゆ 酒 からし	28.8 g
	キャベツときのこのスープ				キャベツ エリンギ えのきたけ 人参 生姜 セロリー	天塩 白こしょう うすくちしょうゆ 鳥がら ベイリーフ	31.1 g
	野菜たっぷりソース焼きそば	○	★豚こま あおのり	蒸し中華めん サラダ油	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ もやし 人参	天塩 こしょう 酒 中濃ソース ウスターソース	767 kcal
23 水	鶏と青梗菜のスープ	○	鶏ささ身 ★たまご		人参 チンゲンツァイ きくらげ(乾)	しょうゆ 食塩 鶏ガラ 本みりん 白こしょう	30.0 g
	りんご入りヨーグルトケーキ		★ヨーグルト ★たまご	薄力粉 上白糖 バター	りんご缶	ベーキングパウダー	21.8 g
	彩りピラフ	○	鶏ひき肉	米 バター	玉葱 人参 ピーマン とうもろこし缶	ガラスープ 白ワイン 食塩 うすくちしょうゆ 白こしょう	823 kcal
24 木	鶏成鶏肉モモ ピザチーズ焼き	○	鶏成鶏肉モモ	オリーブ油 上白糖 パン粉	トマト缶 玉葱 エリンギ えのきたけ にんにく	天塩 白こしょう 白ワイン トマトケチャップ	38.3 g
	粉ふきいも			じゃがいも		食塩 白こしょう パセリ	22.5 g
	オニオンスープ		★無添加ベーコン	大豆油	玉葱 セロリー 人参 生姜 パセリ	鶏ガラ 食塩 白こしょう しょうゆ	4.8 g
25 金	【明治22年の給食の献立】						
	浸入りご飯			米		麦	750 kcal
	鮎の塩焼き	○	生さけ			天塩 うすくちしょうゆ 酒	39.1 g
	白菜の漬物				だいこん ほうさい 人参 生姜	天塩 うすくちしょうゆ 酒 だし昆布	18.7 g
	ひじき煮		ひじき 油揚げ 枝豆 冷凍	サラダ油 つきこんにやく 三温糖	人参	しょうゆ 本みりん けずりぶし	3.2 g
26 土	【韓国料理】						
	豚肉と野菜のピビンバ丼	○	★豚ひき肉 高野豆腐 ★たまご	米 サラダ油 三温糖 ごま油 いりごま	生姜 にんにく ねぎ もやし こまつな 人参	トウバンジャン しょうゆ ★オイスターソース 清酒 ガラスープ 天塩 食塩 酢	814 kcal
	ポリポリ大豆		大豆 あおのり	なたね油 小麦粉 でんぶん		天塩 しょうゆ	33.6 g
	わかめスープ		わかめ		ねぎ 生姜 玉葱 だいこん	鶏ガラ 食塩 白こしょう しょうゆ	26.4 g
28 月	【中国料理】						
	麻婆豆腐丼	○	★豚ひき肉 木綿豆腐 テンメンジャン 八丁味噌	米 サラダ油 ごま油 三温糖 でんぶん	ねぎ たけのこ 人参 干し椎茸 にんにく 生姜	粉さんしょう トウバンジャン ラー油 しょうゆ コチジャン ★オイスターソース 酒 鳥がら	828 kcal
	中華たまごスープ		鶏ささ身 ★たまご	でんぶん	人参 チンゲンツァイ きくらげ	しょうゆ 食塩 鶏ガラ 本みりん 白こしょう	33.3 g
	牛乳かんオレンジソース		蒸牛 調理牛乳	上白糖 コーンスターチ	オレンジジュース	水	23.2 g
29 火	【シンガポールの料理】						
	海南チキンライス	○	鶏若鶏肉モモ	米 サラダ油 三温糖 ごま油	玉葱 生姜 ねぎ にんにく レモン	うすくちしょうゆ ナンプラー 天塩 こしょう 鶏ガラ しょうゆ 酒 本みりん ★オイスターソース 酢	743 kcal
	フロッキーとコーンのサラダ			サラダ油 上白糖	フロッキー キャベツ とうもろこし缶 玉葱	酢 天塩 白コショウ からし	33.2 g
30 水	豚肉と白菜のスープ		★豚こま	ごま油	生姜 人参 ほうさい ぶなしめじ	しょうゆ 酒 天塩 こしょう 鳥がら トウバンジャン	18.6 g
	【タイ料理】						
	ガバオライス	○	★豚ひき肉 大豆 ★たまご	米 押麦 サラダ油 三温糖 でんぶん	生姜 人参 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	水 しょうゆ ★オイスターソース 天塩 白こしょう バジル カレー粉 刻み 唐辛子	838 kcal
31 木	やまゆんセン			緑豆はるさめ サラダ油 三温糖	人参 キャベツ こまつな 玉葱 レモン	酢 しょうゆ ナンプラー 天塩 こしょう	33.2 g
	キャベツとコーンのスープ	○			キャベツ とうもろこし缶 人参 玉葱 生姜 セロリー	天塩 白こしょう うすくちしょうゆ 鳥がら ベイリーフ	27.0 g
	ゆかりご飯			米		ゆかり粉	814 kcal
31 木	さんまの佃煮	○	さんま	三温糖	梅干し 生姜	酒 本みりん しょうゆ 酢 だし昆布	28.2 g
	和風ポテトサラダ		じゃがいも 紅花油 ごま油 上白糖 すりごま		人参 きゅうり	天塩 酢 天塩 しょうゆ 白こしょう	29.2 g
	なめこの味噌汁		わかめ 油揚げ		だいこん なめこ	白みそ 赤みそ だし昆布 けずりぶし	4.4 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています